

## Cooler Rezepte und buntes Lehrheft



Foto: [www.karlgrabherr.at](http://www.karlgrabherr.at), Cop...

Bild aus "Coole Rezepte für zwischendurch"

**Buch mit Rezepten für Pausenvariationen und "Brainfood" sowie buntes Rätsel-Heft wollen Kindern den Weg zu gesundem Essen zeigen.**



**Heinz Wagner**

09.09.2016, 06:00

f t p in G+ ✉ 3 Shares



Foto: [www.karlgrabherr.at](http://www.karlgrabherr.at), Cop...

Nicht zum Rätseln, Basteln und Spielen, dafür als anschauliche Anleitung zum Kochen, Rühren, Streichen... eignet sich das mehr als 170 Seiten starke Buch "Coole Rezepte" für zwischendurch". Manches geht geschwind und leicht, anderes ist durchaus komplizierter. Der Verlag hat dem KiKu drei Rezepte aus dem Buch zur Verfügung gestellt, die wir hier – weiter unten – veröffentlichen.

Im ersten Teil dieses Buches sind auch einige schlaue Infos abgedruckt, etwa über „Brainfood – Nahrung fürs Gehirn!“. Unser Gehirn macht nur 2 % unseres Körpergewichts aus, aber es benötigt 20 % der gesamten über die Nahrung aufgenommenen Energie. Da es nicht die Möglichkeit besitzt, Energie zu speichern, ist es auf eine gleichmäßige Nahrungszufuhr angewiesen. Durch richtige Ernährung ist es zwar nicht möglich sich „intelligent zu essen“, aber die gegebenen Möglichkeiten voll auszuschöpfen. So werden die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und die Merkfähigkeit optimiert.... Während es für den Körper gleichgültig ist, wie oft und wann bei gleicher Menge gegessen wird, ist es für die Gehirnfunktion von großer Bedeutung, mehrmals täglich versorgt zu

werden. Zum Frühstück empfiehlt sich eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit Getreide und Brot. Die Zwischenmahlzeit am Vormittag treibt die Leistungsfähigkeit an die Spitze...“

INFOS

## Buch und Heft

[weiter lesen](#) ▾

REZEPTE ...

## ... zum Download

[weiter lesen](#) ▾

(kiku) Erstellt am 09.09.2016, 06:00

kurier.at

Leben

Kiku

Schreiben Sie jetzt Ihre Meinung

POSTS ANZEIGEN

POSTEN



Das Dilemma mit dem Stundenplan



Mut zur Utopie und ihrer Verwirklichung



Prokrastinations-Tag: Wieso nicht jetzt?



Hoden in Ikea-Hocker verfangen



Dieser Livestream fasziniert die Massen



Hollywood versagt bei Diversität



Extremer Gewichtsverlust im Zeitraffer



Buntstifte teils mit kritischen Inhaltsstoffen belastet



FAHIM NIAZI

Ein Leben im Schatten des Suizids



FAMILIENFILM

Am lustigsten war's, als alle ins Wasser gesprungen ...

Das Beste aus dem Web

empfohlen von